スゴレッチ

荻原健史

SUGORETCH

ダイヤモンド社

はじめに

スゴすぎるストレッチ、略して「スゴレッチ」何がそんなに「スゴい」のか？

今、あなたはカラダの中で調子の悪いところ、痛いところなど、治したいところはあるでしょうか？　痛みなどを感じなくても、「何だかだるいなぁ」「頭がぼーっとする」「夜眠れない！」といった症状はありませんか？　あるいは、「お腹が出ているのを何とかしたい」「二の腕、ウエスト、お尻を細くしたい」「O脚を治したい」「巻き爪が痛い」……など、見た目で悩んでいる箇所はないでしょうか？

本書で紹介するのは、そうした「体調、痛み、見た目……**カラダのあらゆる悩みを根本から治すスゴすぎるストレッチの方法**」です。

ストレッチ……？　と思われるかもしれませんが、本書のストレッチは、効果抜群のスゴすぎるストレッチ……略して「スゴレッチ」。

1日5分で日々の不調を根本から治していき、心身ともに絶好調！　夜はよく眠れ

CamScannerでスキャン

る、肩こりや腰の痛みから解放される、疲れがたまりにくくなる、下っ腹のぽっこりやむくみがスッキリとれる、脳が働いて仕事がはかどる……などなど、書ききれないくらいのいいことが起きるんです。

本当にストレッチでそんなことができるの⁉ 他のストレッチと何が違うの⁉ ……と思われるでしょうから、その「スゴすぎる」理由を、まずは説明させてください。

本書スゴレッチのポイントは、大きく3つ。

スゴすぎる！ ポイント①
プロが絶賛する整体治療が、ストレッチになった！

著者・萩原は治療家として整骨院を開き、老若男女5万人以上を施術してきました。私の施術の特徴として、お医者さん、アスリートやそのコーチ、セラピストなどの施術者、モデルさんなどカラダのプロフェッショナル、また「これまで健康のために何百万円も使ってきた」というような健康マニアな方々から「こんな方法があったなんて！」と絶賛していただくことが多いのですが、今回ご紹介するのは、その治療エッセンスを**「自分一人で再現できる」**セルフケアとしてストレッチにしたものです。

しかも、たったの5種類！ 他にもサブとなるストレッチを紹介していますが、基

本書にはメインとなる5つのストレッチ（5大スゴストレッチ）を毎日行っていただくだけで整うようになっています。
お金をかけなくても、自分自身で健康を手に入れることができる、そんなストレッチです。

スゴすぎる！ ポイント②
根本から整えるので、効果がスゴすぎ！

ポイントその②は、その効果！ 施術で得られる効果もそのまま再現しており、カラダの根本から治していくことでカラダが健康体によみがえっていきます。

疲れや体調不良の改善はもちろんのこと、肩こりや腰痛などの痛みはバッチリ解消！ それだけではなく、見た目（スタイル・体型）の悩みも一緒に解決できる！ 自律神経も整え、血流もよくなり気分や脳の働きもよくなる！ などなど、心身のあらゆる悩みを軽減していき、日々のパフォーマンスを高めていくことができます。

たとえば、「どれだけお医者さんに通っても治らなかった原因不明の体調不良が治った」とか、「ぽっこりお腹が解消されてくびれができた！」とか、「むくみがとれた！」などは序の口で、珍しいところでは「巻き爪がなくなった！」といった効果も。

不思議に思うかもしれませんが、これらはすべて理にかなったこと。そうなる理由が

CamScannerでスキャン

あるのです。具体的な理由やメカニズムはあとでお話しできればと思うのですが、とにかく根本から全部よくできる！　というのが、スゴレッチ2つ目の特徴です。

スゴすぎる！ポイント③
1日5分でOK！最短1日で効果を実感！

3つ目のポイントは、その簡単さ！　メインとなる5大スゴレッチはたった5つで、きっちりやっても5分もかからない程度。きちんと実践すればたった1回で効果があらわれますし、遅くとも3週間続ければその効果が実感できます。

……と、そんな特徴を持っています。つまり、**毎日自分一人でできて**、**超簡単なのに、整体院に行くのと同じ効果が得られる！**　そんなお得なストレッチなのです。

では実際、スゴレッチで見た目にどれくらい変化が出てくるのかと言うと……次の写真は、ストレッチ指導をした女性（20代）のビフォー・アフターです。

ここまでの話をまとめると…

プロが絶賛するこの施術を

CamScannerでスキャン

プロフェッショナルの絶賛の声の例

こんなシンプルで効果的なメンテナンス方法、他に知りません
50代男性　プロアスリートコーチ

萩原さんの理論は本当にすごい。
医学的にも理にかなっています
40代男性　整形外科医

思わず盗みたくなるほど衝撃的！
自分のお客さんを紹介したいくらい（笑）
40代女性　セラピスト

現役時代に知ってたら、あと10年は続けられてたのに（笑）
40代男性　元プロ野球選手

え～何これ！っていうくらい、
いつの間にか整っています
20代女性　モデル

ストレッチにしちゃいました

CamScannerでスキャン

そしてこれが、「スゴレッチ」です

まずは
この3つで
姿勢を整える

その1
東京タワーストレッチ

その2
マーメイドストレッチ

その3
リンパストレッチ

CamScannerでスキャン

全身を
運動させる

その3
ムエタイストレッチ

その4
股割ストレッチ

プラス

カラダが循環

- スタイルに効く！
- 不調や痛みが改善！
- 頭がさえる！
- 心も晴れやか！・・・

その他さまざまな効果あり

詳しいやり方は、
75ページからの第1章で紹介

スゴレッチ　もくじ

はじめに
スゴすぎるストレッチ、略して「スゴレッチ」何がそんなに「スゴい」のか？　2

序章
なぜ、「スゴレッチ」はスゴいのか？　25

5万人の施術をしてきてわかったこと
――スゴレッチができるまで　26

モニター36名のスゴレッチ結果
3週間のスゴレッチでイイカラダに　30

筋トレ、ダイエットの前にスゴレッチ
――カラダを最高に整えるための順番　32

CamScannerでスキャン

骨盤メンテナンスで一生の健康が手に入る
―ストレッチの効果

肩こりの原因は肩にはない
―ゆがみをリセットするためのストレッチ

正しい動きを覚えると、関節のいい状態が長続きする
―全身を連動させるためのストレッチ

何歳になっても重力に負けないカラダをつくる
―下半身を内側の中から動かす

「リセット」＋「連動」＝「改善」
―疲れが抜ける、筋が伸びる、よく動くカラダになる！

第1部

カラダがよみがえる！「5大スゴレッチ」

75

「5大スゴレッチ」その1
東京タワーストレッチ
76

「5大スゴレッチ」その2
マーメイドストレッチ
80

CamScannerでスキャン

「5大スゴレッチ」その3
リンパストレッチ 84

「5大スゴレッチ」その4
相撲ストレッチ 88

「5大スゴレッチ」その5
ムエタイストレッチ 92

お腹をへこませたいあなたにとっておきの話 96

CamScannerでスキャン

第2章 気になる症状に特化「サブスゴレッチ」

トルネードストレッチ

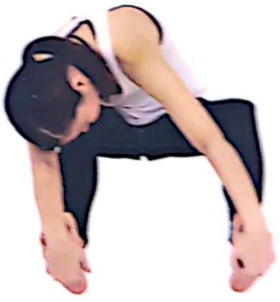
アシの開きストレッチ

腰トンストレッチ

四股ひねりストレッチ

反り膝
アリゲーターストレッチ

106

反り膝
アリゲーターストレッチⅡ

108

ゆがみ修正
雑巾(ぞうきん)しぼりストレッチ

110

O脚
ワイパーストレッチ

112

下半身
足裏つっぱりストレッチ

114

こんなに変わる!? スゴレッチ体験者の声
116

第3部

自宅・オフィスでもできる「椅子スゴレッチ」

121

ビーナスストレッチ 122

大黒柱ストレッチⅠ 124

大黒柱ストレッチⅡ 126

大黒柱ストレッチⅢ 128

CamScannerでスキャン

4の字ストレッチ

130

小手先ストレッチ

132

メトロノームストレッチ

134

ウェイトレスストレッチ

136

背泳ぎストレッチ

138

CamScannerでスキャン

よく寄せられる質問に答えました。
スゴレッチQ&A 140

おわりに 142

CamScannerでスキャン

序章

なぜ、「スゴレッチ」はスゴいのか?

CamScannerでスキャン

5万人の施術をしてきてわかったこと
——スゴレッチができるまで

そもそも私萩原健史は治療家（整体師）として働いてきて、下は5歳児から上は90代の方まで、延べ5万人以上の施術を担当してきました。

人のカラダの悩みはさまざま。肩こりや腰痛が悩みの人もいれば、体型が悩みの人、不眠が悩みの人、精神的な落ち込みが悩みの人もいます。どんな人でもよくなるように施術するにはどうしたらいいいんだろう……と、骨格、筋肉、脳、心、自律神経、血流、栄養、物理学……いろんな観点からああでもないこうでもないと研究を重ねていきました。

そしてそのうち、あることに気づいたのです。

「あれ……**結局、カラダを治すためにするべきことって、一緒なんじゃないか？**」

考えてみればあたりまえなのですが、どんな人のカラダも例外なく同じ構造、同じ機能で動いています。

CamScannerでスキャン

では、どうしてさまざまな症状が出てくるのかといえば、それは日常生活の過ごし方が違うからです。日常生活の過ごし方とは、立っている時間の長さ、歩き方、座り方、荷物の持ち方などなど、「カラダの使い方」の違いであり、その違いが積み重なることによって見た目、体調の変化が出てきます。

ですが、突き詰めていけば、もともと持っているものはみんな一緒。**カラダを元に戻す方法も実は共通していて、骨格や筋肉の動かし方をきちんとリセットしていけば複雑なことをしなくてもカラダは元の状態に戻っていくのです。**

そのことに気づいてからは、施術はよりシンプルになり、より効果的になっていきました。

たとえば現在、**「くびれ」をつくるくらいなら5分**もあれば整えることができます。「あさって友だちの結婚式でドレスを着ていきたいんだけど入らない！　何とかして～」といった悩みも、一瞬で解決できます。

そんな施術が提供できるようになり、「これならどんな人も健康にできる！」と確信を持てるようになってきたちょうどそんなとき、患者さんから聞こえてきたのが、こんな声でした。

・**「整骨院に来るとバッチリなんですけど、だんだん元に戻ってしまって……どうしたらこの体調をキープできますか？」**

・「うちの親も連れてきたいんですけど、住んでいる場所が遠くて……」
・「家でできるセルフケアはないんですか？」

などなど……。

そうなんです。実際に院に来ていただいて、施術を受けた患者さんのカラダはバッチリ治すことはできても、自分やスタッフだけでは治療できる人の数に限界があります。何より、**一度バッチリよくしたとしても、そのうちまた元の状態に戻ってしまう**のです。

みんなに健康になってもらうには、施術の腕を上げることだけではなく、**その状態をキープする方法を身につけない限り**、各々がセルフケアできる習慣を身につけることが何より重要なのでは？

そう痛感し、始めたのがセルフケア（スゴレッチ）の研究でした。

実は私、もともと自分の施術を改良するときも、自分のカラダを使って実験していました。

体側を効果的に伸ばすには、骨盤を整えるには、肩甲骨を動かすには……と、オリジナルのストレッチをしながら研究していたのですが、これを患者さんにも覚えてもらえばいいんだと考えました。習慣化できるように、より簡単に、誰でもできる、毎日できる、短時間でできるセルフケアを……と、試行錯誤をしながら数年間。本書で紹介する「スゴレッチ」は、その集大成です。

CamScannerでスキャン

繰り返しますが、もちろん見た目や痛みなどの話だけではなく、きちんとスゴレッチを行っていただければ、血流がよくなり、自律神経が整いだし、内臓機能も改善しはじめます。夜はぐっすり眠れる、朝もスッキリ起きられる、疲れがたまりにくくなる、昼のパフォーマンスが上がる、気持ちも明るくなる……と、そんな好循環が起きるようになるのです。

早い人では一度で効果を実感できますし、3週間も実践していただけたら、誰でも「あれ、**体調がいい！**」「**カラダがきれいになってるぞ！**」「**最近こりが消えた!?**」といった効果を実感できるようになっています。

実際、スゴレッチを続けるとどうなるのか、次ページでご協力いただいたモニターさんのビフォー・アフターを掲載しています。

筋トレ、ダイエットの前にスゴレッチ
——カラダを最高に整えるための順番

カラダの「不調」は「あたりまえ」ではありません

見ていただいたように、3週間ほどのスゴレッチを行っていただいたことで、姿勢が美しくなり、ウエストまわりが引き締まり、胸やお尻がキュッと上がり、手や足の位置も本来おさまるべきところにおさまっています。見た目だけをとってもぱっと見でわかるほどの効果があるのです。

ですが、これは裏返せば、それほどカラダが整っていないということです。ほぼすべての現代人が多かれ少なかれ、カラダに何らかの課題を抱えています。

「どこかが痛む」、「疲れている」、「うまく眠れない」……などなど、どこかに不調や違和感を感じていないでしょうか？　でも、がまん強い私たちはその不調を「仕方ない」「あたりまえのこと」「もうあきらめている」……なんて考えてしまいがちです。

しかしながら、**本来は、「どこもつらくない！」「絶好調！」という状態が、カラダの正しいあり方であり、正常な状態**なのです。

CamScannerでスキャン

不調は、「カラダがおかしいよ！」という異常のサイン。不調を感じたなら、本当はすぐに治してあげないとなりません。

でも、私たちはカラダのどこかに不調を抱えながらも「仕方ない」「治したくても原因がよくわからない」などとあきらめてしまっているのです。よくある症状としては、

肩こり
腰痛
首の痛み
ひざの痛み
カラダのむくみ
ナゾの頭痛
めまい
O脚
猫背
ぽっこりお腹や大きなお尻
冷え性
不眠症状
慢性的な疲れ

CamScannerでスキャン

などなど……。中には、カラダがマヒして「ひどい」ということに気づいていないという場合もあります。

では、これを放置していると、どうなるでしょうか。

ある日突然、よくなったりはしません。当然、どんどん悪化します。その症状はだんだんと強くなっていき、気づけばごまかしがきかない状態になっていってしまうのです。

その症状はカラダだけに出るのではなく、気分が優れない、感情的になりやすいといったメンタル面にまで大きな影響を与えています。

筋トレやダイエットの前に、やるべきことがある！

もちろん、健康情報がたくさんある現代社会。それぞれに対策はされていて、「疲れるのは、体力がないからだ！」と筋トレやランニングなどを始める人もいます。

「食事を変えよう！」と、素材や調理法、オイルなどに気をつけたり、サプリや健康食品をとる人もいるでしょう。

あるいは、マッサージ、エステ、ツボ押し、半身浴、ヨガなどなど……いろんな方法を組み合わせている人もたくさんいると思います。

CamScannerでスキャン

しかし、気を悪くしないでほしいのですが……そうした習慣だけでは、根本的な問題は解決しません。むしろ**場合によってはより症状が悪くなるケースすらあるのです。**

誤解してほしくないのは、それらの健康法が決して「間違っているわけではない」ということです。たしかに、「手法としては正しい」のです。

ただし問題は、取り入れる「順番が違う」ということです。

たとえば筋トレやランニングを例にとると、たしかに体力をつけたり、基礎代謝を高めるには最適なのですが……カラダの声を代弁すると、**「え、今それをする!?」**ということなのです。

いったい、どういうことでしょうか?

一見整って見えても、実は「超不健康!」・・そのワケとは

私の患者さんで、バリバリと仕事をこなすかたわらで、ランニングやトライアスロン、ウェイトトレーニングを行うほか、各種サプリや健康食品の摂取を欠かさない「健康オタク」なビジネスマンの方がいました。

一見「超健康」そうに見えるのですが、いざさわってみると……カラダはガチガチ。骨盤はゆがみ、肩が前に入っている内巻き肩など大きなクセがあります。

本来あるべきところに骨がおさまっていないので、内臓が圧迫されてしまい、呼吸

は浅くなります。血流や自律神経のバランスも悪くなり、いくら寝ても疲れがとれない状態に……。

そんな状態のところに激しい運動で負荷を重ねているので、実はカラダは崩壊寸前でした。無理を重ねて限界ギリギリなのですが、本人に自覚はありません。そのままの習慣を続けていると、ある日突然脳や心臓の血管が詰まり倒れてしまうこともあります。

これは珍しいことではなく、多くの現代人に共通する典型的なパターンなのです。

「長時間同じ姿勢」が、あらゆる不健康のもと

では、健康に気をつけている人でも、なぜそんなふうになってしまうのでしょうか？その原因は、「日常生活によるゆがみ」です。私たちは生活の中でさまざまなクセを持っています。立ち方、歩き方、座り方、荷物の持ち方など……自分では意識していない小さな行動一つひとつには特有のクセがあり、そのクセのとおりに、カラダは形を変えていくのです。

このクセはどんな人も持っています。

たとえば、カラダのプロフェッショナルと言えるようなパーソナルトレーナー、ヨガの先生、セラピストの方など、ふだんから生活に細心の注意を払っている人でさえ

CamScannerでスキャン

も、バランスが完ぺき！　という人はいません。
足を組んだり、ヒールを履いたり、荷物の持ち方だったり、そうした積み重ねでゆがみは生まれてしまうのです。
特に一番の大敵は「長時間同じ姿勢や動作をとり続けること」。
立ちっぱなし、座りっぱなし、同じ方向を向き続ける、といった姿勢や動作をとり続けることでゆがみが積み重なっていくのです。
すると何が起きるでしょうか？

1　本来あるべき位置から骨がずれていく
2　猫背、反り腰、骨盤のゆがみ、O脚などが出てきて、姿勢が悪くなってくる
3　骨の位置がずれていくことで、内臓や血管が圧迫されはじめる
4　圧迫されることで血流などの流れが滞り、ぽっこりお腹などになる
5　同時に、呼吸が浅くなったり、肩こりや腰痛などの痛みが出てくる
6　自律神経が乱れやすくなり、眠れない、寝ても疲れがとれない状態になる
7　免疫も弱っていき、病気やケガにあいやすくなる

と、このような悪循環に……。
最後のほうの状態は、車でたとえるならこんな感じです。

ボロッ・・・

ピカピカだった新車も、点検や手入れをまったくしないままでいれば、このように
ボロボロになってしまいます。
この状態で高級オイルを入れても、燃費はよくなりませんよね？

CamScannerでスキャン

カラダも、まったく同じ。食べ物を変えたり、運動をしたりするのは、**まさにボロボロの車に高級オイルを入れたり、無理やり走らせたりするのと同じこと**なのです。

最高の健康法は、ネコが知っている

にもかかわらず、私たち現代人は足し算的な健康法をとってしまいがち。今の状態が悪いのは、何かが足りないからだと、栄養や運動を足してしまいます。

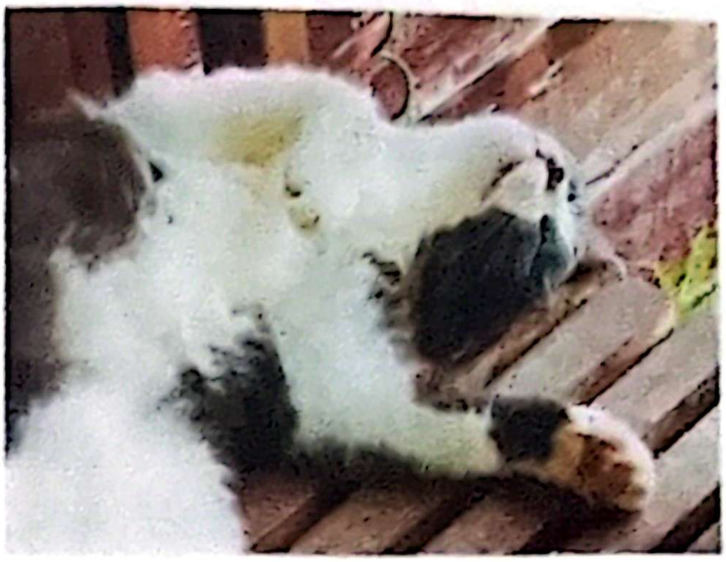
そうした足し算的なアクションは、「カラダにいいことをしている」感があるので、たしかに満足感はあります。

ですがお伝えしているように、そもそも不調があるときというのは、カラダのベースが崩れ、悲鳴を上げている状況です。そこに足し算をすることで、かえってカラダに負担をかけてしまう場合もあるのです。がんばってカラダのためを思ってやっていることが裏目に出てしまう……。そんなの、悲しすぎますよね。

では、どうすればよいのでしょうか？

その解決方法を知っているのが、**ネコです**。

ネコというのは1日12時間から16時間ほど寝て過ごします。



ゴローーン

ではそんなネコたちが、寝て起きて最初にすることは、何でしょう？
それが、これ。

CamScannerでスキャン

ニャーーーン

そう、思いっきり伸びます。寝てカチコチになったカラダを、伸ばしてリセットしているわけです。これはつまり、**「ストレッチ」**です。

では、質問に戻ります。

私たちが健康になるために、まずすべきことは何でしょうか？
はい。答えは、本書でお伝えする**スゴレッチをしてください**です。
たとえばシーツも使ったあとはしわくちゃになりますが、四隅をピンと伸ばせばきれいな状態に戻すことができます。
シーツも、ネコのカラダも、人のカラダも、原理はまったく同じ。丸まって縮まったものは伸ばせばいい、そうしてベースを整えることがまずカラダに必要なことなんです。そのためのメソッドが、本書の「スゴレッチ」になります。
スゴレッチは私が実際に施術で行っているのと同じ効果を再現したものです。そのメカニズムとしては、

① カラダのゆがみをリセットし、本来の状態に戻す

スタイル大幅UP！

不調改善！　しなやかなカラダに！

② 脳に正しい動かし方を覚えさせて、全身を連動させる

CamScannerでスキャン

最高のコンディションに整う！

③血液などが循環しやすくなり、内臓機能アップ！

というもの、ゆがみをリセットするので見た目がよくなるのはもちろん、痛みなどの不調が消えていき、疲れにくく、さらに血流がよくなることで自律神経なども整います。脳の働きも活性化されていくので、いつでも最大のパフォーマンスを発揮できるカラダをつくることができるのです。

どうしてそんなことができるのか!? さらに詳しく見ていきましょう。

定期メンテナンスで100年健康に生きる
——スゴレッチの仕組み

どんな家も、住み続ければリフォームが必要。カラダも同じです

さて、前項では「健康の順番」の話をさせてもらいました。足し算的な健康法ではなく、カラダを本来あるべき姿に戻すことが実は一番重要だという話でした。

私は、人のカラダは家と同じだとよくお伝えしています。

ここ最近、人間の寿命は100歳になると言われたりしますが、私の感覚としては、多くの人のカラダは100年ももたないと思います。

厳密に言えば、100歳まで生きる人はたしかに増えると思うのですが、**「健康なまま100歳を迎えられる人はごくわずか」**ということです。どこかで大きな病気をしたり、ケガをしたり、寝たきりになってしまう……そんな状態が考えられます。

それもそのはず。カラダも家と同じで、いつまでも新品のままではいられません。

どんなに立派な新築物件でも、何十年も経てば傷む場所が出てきて、リフォームする必要が出てきますよね。

CamScannerでスキャン

カラダも本来、定期的にリフォームしなければいけないのですが、前項でお伝えしたように、必要なメンテナンスができている人はほとんどいません。

体力と気力のある若いうちはちょっとくらい無理がききますが、そのツケは後半でドッとやってきます。

70代くらいになると体調を急に崩す人が増えますが、それは年齢や体質のせいというよりも、メンテナンスを怠り、リフォームをしてこなかったから。つまりは、**蓄積したダメージでカラダが限界を迎えていることが最大の要因です。**

そこまでダメージを溜めないように（また、そうなっても状況を改善できるように）、本書のスゴレッチがあります。

スゴレッチには大きく2つの役割があり、

①**「カラダのゆがみをリセットする（姿勢・体形を整える）」**
②**「反復運動で全身を連動させる（つなげる）」**

というもの。この2つの動作を行うことで結果として「循環」しやすいカラダになり、血流がよくなり、自律神経が整いやすくなり、脳を含めた内臓機能もグングン高

CamScannerでスキャン

まっていくという仕組みです。
いったい、なぜそんなことが起きるのでしょうか？

役割その1　ゆがみをリセットして姿勢を整える

まず、スゴレッチで行うのは「ゆがみのリセット」です。
お伝えしたように、私たちのカラダは日常生活の中で、本来あるべき姿からちょっとずつずれていってしまいます。立ったまま、座ったまま、といった同じ姿勢を続けたり、足を組む回数や荷物の持ち方など、自分としてはあたりまえにしていることが、カラダをゆがませていきます。スゴレッチによって、そうして**ゆがんだカラダを正しい場所に戻していきます。**
骨が正しい位置におさまることで、内臓も正常に働きだし、本来の機能を取り戻していきます。ネコの伸びと同じように、クセを伸ばしてとる。それが、リセットで行うことです。

役割その2　連動させてしなやかなカラダに

リセットをするのは大前提。しかし、そもそもカラダのゆがみをつくる原因である

CamScannerでスキャン

日常のクセを改善しないと、その効果は長続きしません。

そこで、スゴレッチの役割の2つ目が「反復運動で全身を連動させること」です。

たとえば整体やエステなどに行って、一瞬は「カラダが軽くなった！」と思っても、数日も経てば、「あれ……元どおりに……」といった経験はないでしょうか？

なぜそうなるのかといえば、それは、以前と同じカラダの使い方をしているから。

そう。**日常のカラダの使い方を正しくしていかなければ、一度ゆがみをリセットしたとしても、効果が長続きしない**のです。

そこで、正しい動き方を身につけます。「本来は、こう動かすことがカラダにとって無理がなくて、一番ラクなんだよ！」ということを、**反復運動をすることで脳に教えてあげるのです。**

無意識のうちに脳が覚えていた「悪いカラダの使い方」を「正しい使い方」で上書き保存します。すると、カラダのパーツとパーツが連動し、カラダがどんどんしなやかになっていきます。

余計な力が入らず、最小限の力でカラダを動かしていける。まるで竹のようにしなやかで動けるカラダに変わっていくのです。

すると最終的に何が起きるかというと、**カラダが循環していきます。**

人のカラダは、脳から手足の指先まで、血液が全身に流れることで循環していくの

流れが滞ることでカラダがむくんでしまったり、自律神経のバランスが乱れて原因不明の体調不良が起きたり、精神状態にも悪影響が出てしまうのです。

そこでスゴレッチの連動させるストレッチで、この流れを整えていきます。そうすると、動くときは動く、休むときは休む、というメリハリができて、心も万全な状態に整っていくのです。

「リセット」と「連動」。この2つを組み合わせることで、カラダは最高の状態に整います。そして、その動きをシンプルな5つのストレッチにしたのがスゴレッチなのです。

【スゴレッチの仕組み】

「リセット」＋「連動」＝「循環する」

肩こりの原因は肩にはない
――ゆがみをリセットする3つのスゴレッチ

痛いところをたたいても意味がないのは、なぜ？

みなさんは「肩が痛いなぁ」、「腰が痛いなぁ」、というとき、どうするでしょうか？
きっとほとんどの方が、痛い箇所をもんだり、たたいたりすると思います。
たとえば温泉旅館の風呂上がり。マッサージチェアに腰かけ、「とんとん」した経験があるかもしれません。これが実に「イタ気持ちいい」感じで、もみほぐしたあとは症状がやわらぐ気がしますよね。
しかし、どうでしょう。
1日……下手すれば数分もすればすぐに元どおり。
結局、また「ああ、痛いなぁ」と気にしながら日常を過ごすことに……。
なぜ、すぐに痛みだしてしまうのでしょうか？
それは、**肩や腰が痛くなる原因は、肩や腰にはないから**です。痛い箇所をもんだりたたいたりするのは、表面をほぐしているにすぎません。痛みが出てくるには実は別

なってしまうのです。

の理由があるのですが、その根本の原因は放置されたまま。だから、またすぐに痛くなってしまうのです。

では、根本の問題とは何でしょうか？

私たち現代人の場合、**たいていが肩甲骨と骨盤のゆがみに由来**しています。

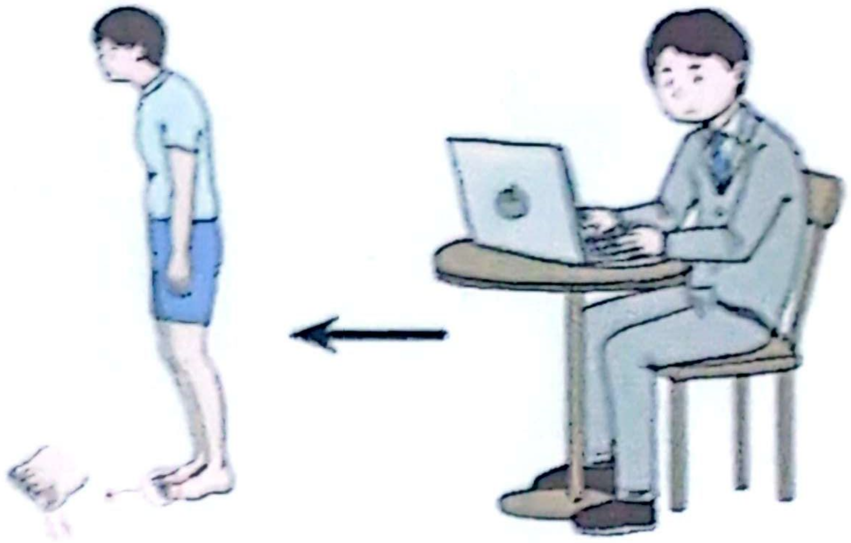
たとえば、肩甲骨のゆがみの典型が「内巻き肩」。現代人はパソコンやスマートフォンをのぞきこむ時間が長くなっています。

すると、首や上半身が丸まりますよね。この体勢が長くなると肩が内側に巻き込まれ、背中にある肩甲骨の位置がずれていくのです。肩甲骨がずれることで筋肉も一緒に引っ張られ、結果的に肩や首、腰に痛みが出てきます。手足の長さもちょっとずつずれ、さらには反り腰、ぽっこりお腹、O脚と別の症状にもつながってしまうのです。

さらに、ゆがんだカラダのツケは「末端」に出やすくなります。それが、巻き爪や外反母趾などの症状です。カラダがゆがんでいると、重心が足の裏ではなく足先にかかってしまいます。すると、カラダは常にふんばっている状態に。それが巻き爪などに発展するというわけです。

CamScannerでスキャン

つまり、肩をもんだり腰をたたいたりするのではなく、内側に巻き込まれてしまった骨や筋肉を正しい位置に戻してあげるのが、根本からの解決方法となります。これが、本当の意味での「リセット」なのです。



のぞき込む体勢で
姿勢が悪化

悪い姿勢のツケは
末端に出る

現代人のカラダは、だるま落とし状態

お伝えしているように、私たちには日常生活でしみついたさまざまなカラダのクセがあります。デスクワーク、立ち仕事、力仕事、立ったりしゃがんだりを繰り返す家事など、クセは十人十色です。

このクセが積み重なっていった結果、カラダのあちこちが痛んだり、疲労としてあらわれたりするのですが、それでただちに命の危険に関わるかといえば、もちろんそんなことはありません。

カラダの重さ、筋肉のこり、自律神経の乱れなどを感じながらも、それでもどうにかなってしまうのが人間のカラダなのです。

よくない部分をかばうように、別の部分ががんばるのです。

この状態、だるま落としにたとえてみるとわかりやすくなります。

ゲームが少し進んだ状態のだるま落としを思い浮かべてみてください。こんな感じ。

たとえるなら、私たちのカラダはこんな状態なのです。
「悪いなりにバランスがいい」とでも言うのか、バランスの崩れた箇所を他の箇所がカバーしています。
どう考えても正常な状態ではないのですが、人間の脳やカラダにはバランスがおかしいなりに日常生活を成立させるフォロー能力があるので、日々をやり過ごすことができてしまうのです。背骨が曲がっていたり、左右の肩の高さ、手足の長さが違ったりしても何とかなる。
それくらい、人間の脳とカラダはとてつもなくよくできています。**だからこそ、こんなに軸がブレブレでも、崩れずにガマンができてしまうのです。**

しかしこれは、無理やりにバランスをとっている状態ですから、当然、さまざまな悪影響が出てきます。

たとえば、骨盤のゆがみを引き起こす代表である「反り腰」。

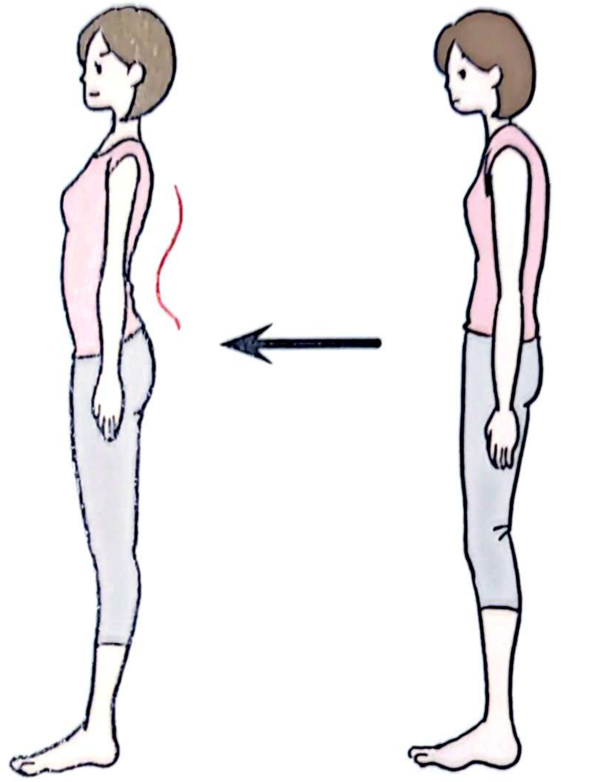
その大きな原因の一つは、ヒールです。ヒールを履くというのは常につま先立ちをしているような状態、あるいは、常に坂道を下るような体勢です。

前に倒れないようにカラダの重心が後ろにかかることで腰が反り、骨盤が開きっぱなしになり、結果としてO脚やドっ腹が出たり、といった状態になるのです。

ヒールだけではありません。**もともと猫背で背中が丸まっている人が無理やりいい姿勢をつくろうとすることで反り腰になる**こともあります。

ですから、一見「いい姿勢」に見える人でも、実は腰痛を抱えていたり、むくみや便秘、女性では子宮筋腫などの症状が出てくる人もいるのですが、それは反り腰による骨盤のゆがみが原因となっていることが多いのです（経営者、講師、司会、CA、モデル、アナウンサーといった人前に立つことの多い職業の人によく見られます）。

CamScannerでスキャン



ほかにも、スマホやパソコンに熱中、足を組む……などのクセが、首の詰まりや肩の内巻き、腕のねじれ、手足の長さの左右差を引き起こしているのです。

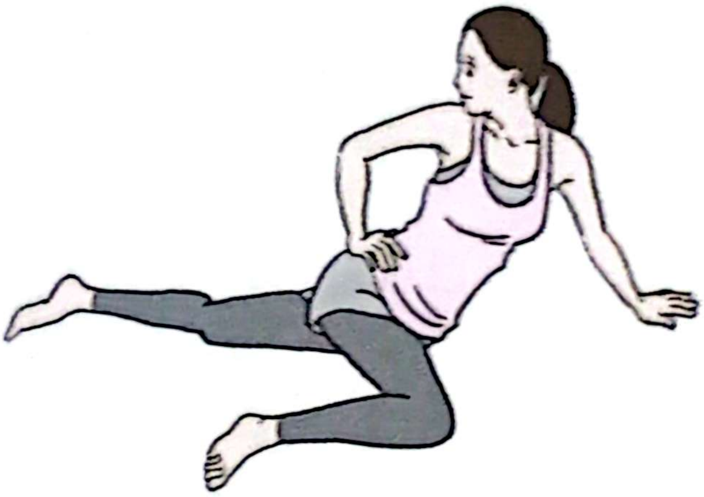
しかし、スゴレッチはそんなゆがみをリセットすることができます。それが、次の3つのストレッチです。

5大スゴレッチその1

東京タワーストレッチ

5大スゴレッチその2

マーメイドストレッチ



CamScannerでスキャン

5大スゴレッチその3

リンパストレッチ

東京タワーストレッチは、股関節、体側を伸ばすことでカラダの前後左右のバランス、骨盤の旋回バランスを整えるオールマイティなストレッチ。

マーメイドストレッチは骨盤まわりを中心に整えて、体幹バランスや内臓の調子をよくしていきます。

リンパストレッチは、主に上半身のゆがみをリセットするのに最適なストレッチで、リンパ管の集まるデコルテライン（鎖骨まわり）、胸を開いていくものです。

これら3つのスゴレッチは、**一つのストレッチで複数箇所に効き、手順や動きを正確に再現してもらえれば治療1回分に相当する効果を得られます。**

まずは、この3つを先に行っていただくことで、ゆがみをごっそりとっていきます。

詳しいやり方は、75ページから！

正しい動きを覚えると、調子のいい状態が長続きする
——全身を連動させる2つのスゴレッチ

脳は、繰り返される動きを覚えていく

さて、リセットの大切さをお伝えしてきましたが、スゴレッチのもう一つの役割は、

●反復運動で動かし方を覚えさせて全身を連動させる

というもの。ですが、なぜカラダの動かし方がそこまで重要なのか、もう少しだけお話しさせてください。

人のカラダは、使ったとおりになる。だから、日常のさまざまなクセによってゆがみが生まれていくとは、説明したとおりです。

そこで重要になってくるのが、「カラダの使い方」です。

CamScannerでスキャン

せっかくリセットをしても、カラダの使い方が施術前と同じでは、時間が経てば元どおり。ダメージが蓄積していってしまうのです。

そこで、カラダにしみついているクセを矯正して、カラダの使い方を正しいもの（カラダにとって無理なく自然なもの）に変えていくことが、健康をキープするためには欠かせません。

そもそも、なぜ人はクセを持つようになるのでしょうか？

それには、脳が大きく関係してきます。というのも、私たちの脳はよくできていて、カラダのどんな動きも記憶していきます。

たとえば、グーパーと、閉じて開いてを何度か繰り返してみてください。このとき、「手を閉じるぞ」「手を開くぞ」と念じる必要はないですよね？　何も考えず、無意識で「グーパー」「グーパー」とできると思います。

これまでの人生で何度もモノを掴み、掴んだモノを離してきたことで、まったく意識しないでも手を閉じたり開いたりすることができるようになったのです。

たとえば自転車も乗り方がわからないときには怖い乗り物ですが、いざ運転方法を覚えてしまうと、「こうやるとバランスがとれる」「こうやってこぐと前に進む」と一切考えることなく、カラダが勝手に動き、すいすいと乗れるはずです。

人間が意識して動いているのは全体の行動のうち5%に過ぎないという話があります。つまり、殆どは無意識のうちに勝手に動いているということ。脳の学習能力は本

CamScannerでスキャン

ても、体重をかけてのしかかったとしても、簡単には折れません。
その秘密は、節にあります。竹はたくさんの節でつながっており、それぞれの節が連動しているので、しなやかで折れにくくなっているのです。この節と節が連動している状況をつくることが重要になってきます。
たとえば、前屈が苦手な人は「カラダがかたい」と言われますね。
カラダがかたい人とやわらかい人の違いは、何でしょうか？
それは決して体質の問題ではありません。答えは、**全身の力が抜けているかどうか**。余計な力が入っていないから、それぞれのパーツが連動しやすくなり、結果的にやわらかいのです。アスリートの世界でも、やはりケガをしにくい人はカラダが連動していて、しなやかな動きができる選手です。
一方、猫背だったり、首が詰まっている人は、前屈してもひざの裏がまったく伸びません。上半身のバランスが悪いことで、ひざの裏の筋肉がそれをカバーしようと常に緊張しているからです。
カラダに余計な力が入ってこわばっているとき、無理やり柔軟で伸ばそうといっても伸びません。無理やり柔軟を行えば、腱(けん)が切れてしまうこともあります。
ところが、リセットするストレッチと連動させるストレッチを続けていくと、カラダも自然とやわらかくなっていきます。

CamScannerでスキャン

「運動させる」２つのストレッチ

「運動ストレッチ」は、次の２つになります。

前述した３つの「リセット・ストレッチ」でカラダをリセットしたあと行ってもらうことで、カラダの循環をよくし、柔軟性も高まります。運動をする前の準備運動としても最適です。

５大ストレッチその４

相撲ストレッチ

CamScannerでスキャン

5大スゴレッチその5

ムエタイストレッチ

相撲ストレッチは、その名のとおり相撲の稽古をモチーフにしたもの。「四股（しこ）」の体勢から「ツッパリ」の動きを繰り返すことで上半身をねじる運動です。

ムエタイストレッチは格闘技の「ひざ蹴り」をイメージした動きで、振り子のように手足を交差させる対角運動です。

これらを反復することで脳がカラダの「正しい動かし方」を覚え、全身が連動していきます。前述した3つの「リセット・ストレッチ」でカラダをリセットしたあと行ってもらうことで、カラダの循環をよくし、柔軟性も高まります。運動をする前の準備運動としても最適です！

この連動ストレッチは、より効果的に行うためのコツがありますので、次項でもう少しお話しさせてください。

何歳になっても重力に負けないカラダをつくる
——手足をカラダの中心から動かす

重力に負けると、カラダはたれてくる

「連動」の話をしましたが、カラダが上手に連動して機能するには、3つの要素があります。

それは、「前後バランス」「左右バランス」「上下バランス」の3つ。

構造学という学問では、人のカラダは3Dで見たときに整っていることが理想だとされています。すごく簡単に言うと、どこから見てもバランスがとれている状態が最高だということです。

では、バランスがとれているとは、どういうことでしょうか?

そもそもですが、地球には目に見えない力、重力が存在しています。ふだんはその重みに気づくことができませんが、私たちのカラダには常にちょっとした重石がのしかかっている状態です。

何もしないでいると、カラダが重力に負けていってしまいます。**重力に負けると、カ**

ラダのパーツは自然と下がっていき、ゆがみはより強くなります。

重力は見た目の面でも影響を与え、「たるみ」や「しわ」につながります。加齢による見た目の変化は、実は重力によって起きる変化でもあるのです。

重力に負けている状況では、カラダのバランスはとれません。

重力に対抗するには、遠心力を使う！

では、重力に負けないためにはどうすればよいのでしょうか？

それが、「遠心力」を使うことです。

遠心力は、たとえばコマがくるくる回転するとき、振り子が左右に動いているときなどに生まれる力で、簡単に言うと「外に逃げる力」です。この遠心力を使うことで、カラダにかかる重力を分散できます。

そう言うと難しい印象になってしまうと思うのですが、要するに日々のカラダの使い方を、遠心力が働きやすい動作に変えていくことで重力の影響を受けにくくする、ということなんです。

そして、遠心力を利用したカラダの本来の動きが、「対角螺旋運動」です。

対角とは、右腕と左足、左腕と右足、という斜めの動き。そして、螺旋とは背骨を中心にカラダをねじる動きです。

前項で紹介した2つの連動ストレッチは、この動きが自然とできるストレッチになっています。

「相撲ストレッチ」では、「ツッパリ」のねじる動きでカラダの流れをよくします（内巻き肩の矯正にも非常に効果的！）。

〈横から見たとき〉

CamScannerでスキャン

「ムエタイストレッチ」では、振り子のような対角の動きで体幹を強くします。

カラダの中心はおへそではない

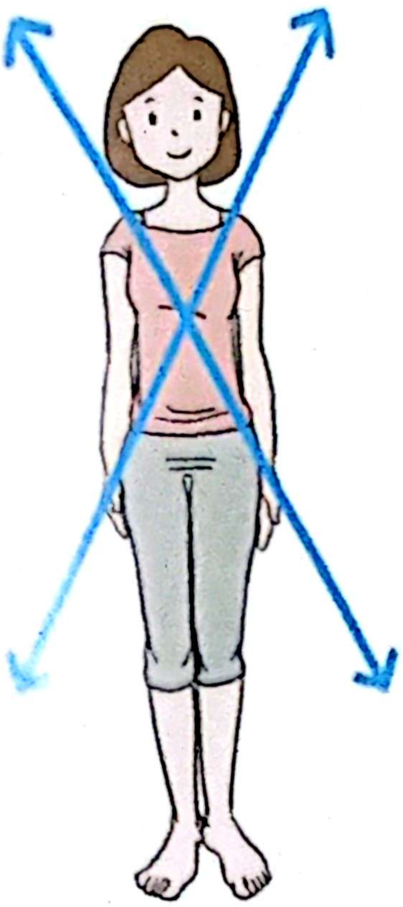
ということで、対角と螺旋の動き（＝遠心力を活かした動き）を取り入れたのが「連動ストレッチ」なのですが、このストレッチを行うとき、非常に大きなポイントがあります。

それは、「カラダの中心」を意識すること。

では、カラダの中心とはどこでしょうか？

答えはおへそ……ではありません。

人間のカラダの中心は、「みぞおち」です。 みぞおちは、横隔膜のあるところで、肋骨と肋骨の継ぎ目、そのちょっと下の部分。ここが、カラダの中心です。



カラダをちょうど対角線で結ぶと、このみぞおちがカラダの中心になります。

そして腕も足も、日常の動作はすべてこのみぞおちから生えているような感覚で動かすと、ムダなく、無理なく、最大限のパフォーマンスを発揮できるようになっているのです。

実際、プロフェッショナルのアスリートほど、みぞおちからカラダを動かしています。

ボールを遠くまで投げたり、強く蹴ったり、早く走ったり、という動き。また、ちょっとやそっとのことではバランスを崩さない体幹の強さは、みぞおちからの動きによって生まれているものなのです。みぞおちからの動作は、まるで一本の線が通ったように美しく、見た目にもきれいになります。

一方、アマチュアの動きはカラダの「末端」、つまり手先足先を使った動きになっていて、余計な力が入っています。見ていて「ぎこちない」「力んでいる」感じがしてしまうのは、みぞおちからカラダを使えていない証拠なのです。

みぞおちから、対角（振り子）や螺旋（ねじり）の動きを意識すること。これが、カラダへの負担がかからない連動したカラダの使い方です。

CamScannerでスキャン

外反母趾や巻き爪も、カラダの使い方を変えれば治ります

現代人のほとんどはカラダの中心を忘れてしまっています。

手は肩からではなく、みぞおちから。同じく、足は骨盤から生えているのではなく、みぞおちから動かすものだということをぜひ意識してみてください。**手も足も、自分が思っているよりも20〜30センチ長いものだという感覚です。**

たとえば片足立ちをするとき、足先やふくらはぎなど、一部の筋肉に力を入れて立とうとするとバランスは非常にとりにくくなります。一方、みぞおちからの動きを意識して足を上げると長時間でもバランスをとりやすくなります。

もちろんバランス感覚だけの話ではありません。

巻き爪や外反母趾といった症状も、みぞおちを意識してカラダの使い方を変えていくことで矯正していくことができます。

そもそも巻き爪や外反母趾といった症状も、きちんとカラダを使えていないときに起こるものです。特に足先の症状は「ふんばり」が原因。猫背、巻き肩、開いた骨盤、反り腰といった要因で足先に余計な力が入り、結果として末端の爪や指先に症状が出てきてしまいます。

一見まったく関係なさそうなのですが、カラダの使い方の問題なのです。

実際、これまでも多くの患者さんにストレッチを継続してもらうことで「え～！　足の形が治ってる！」「巻き爪が気にならなくなった！」と、たくさんの声をいただいています。

そうしてみぞおちからカラダを動かすことが定着してくると、カラダの流れも変わってきます。血流がよくなり、頭の働き、内臓の働き、自律神経の働きが正常になっていき、カラダはどんどんパフォーマンスを上げていきます。

このベースがきちんと整った状態で運動を行ったり、食事を変えたりすれば、どんどんと私たちは健康になっていくことができます。

CamScannerでスキャン

「リセット」＋「連動」＝「循環！」

――疲れが抜ける、頭が働く、よく動くカラダになる！

循環は、整えたあとで最後に起きる

では、いよいよ次からはスゴレッチのやり方を紹介していくのですが、最後にカラダの循環の話をさせてください。

本書のストレッチには「リセット」と「連動」という2つの目的があるわけですが、これを続けていくと、カラダは本来あるべき姿に整っていき、見た目の変化、機能の変化、不調の軽減など、本当にたくさんの効果が出てきます。

そうしてカラダが整っていくと最後に何が起きるかというと、循環です。

人のカラダは、血が巡ることによって生きています。心臓と脳という大事な臓器を中心に、血液が巡ることで内臓が働き、頭が働き、さらに自律神経が整ってオンとオフの切り替えがきっちりできる（眠ればきちんと疲れがとれる）状態になるのです。

反対のことを言うと、**ベースが整っていない段階で血流をよくしたり、リンパを流したり、自律神経を整えようとしても効果は出ません。**

なぜでしょうか？　このメカニズム、道路で考えてみるとわかりやすくなります。

大型連休中の高速道路を思い浮かべてみてください。

CamScannerでスキャン

なぜでしょうか？　このメカニズム、道路で考えてみるとわかりやすくなります。
大型連休中の高速道を思い浮かべてみてください。
帰省やレジャーに出かける人で大混雑。まったく前に進みません。

CamScannerでスキャン

こんな状態のときに無理やり車を流そうとするとどうなるでしょうか？

一部を無理やり押し出してスペースを確保したら、玉突き事故が起きます。一瞬は空いても、後方で玉突き事故が起きたら、あっという間にまた渋滞してしまいます。

カラダが整っていない段階で血流を流そうとするのは、これと同じことなのです。まずは交通整理をして、走りやすい状態をつくってあげなくてはなりません。

きちんとゆがみをリセットして、連動させていって、流れやすい状態をつくる。これが、循環するカラダをつくるための条件になります。

最終的に、歩くだけでカラダが整うように

そして、循環するカラダができていくと、**最後はただ歩くだけでカラダが自然と整っていくようになります。**

歩くというのは、対角（振り子）の動きも、螺旋（ねじり）の動きもあり、カラダをくまなく使えていれば、ただ歩くだけでカラダ全体がポンプのように働き、循環もしていくのです。

スゴレッチを毎日続けていただくことで、この状態までたどり着くことができます。

それでは、お待たせしました！　いよいよ、本書のメインとなる5大スゴレッチのやり方を見ていきましょう。

CamScannerでスキャン

第1章

カラダがよみがえる！「5大スゴレッチ」

お待たせしました。いよいよ、本書のメインとなる
5つのストレッチ「5大スゴレッチ」を紹介してまいります。
5大スゴレッチではまず、
「東京タワーストレッチ」「マーメイドストレッチ」「リンパストレッチ」
の3つでカラダ（姿勢、形）をリセットし、
「肩甲ストレッチ」「ムエタイストレッチ」で連動させて、
流れるカラダ（循環）をつくっていくというプログラムになっています。
リセット → 連動 → 循環
という順番が大事なのでできるだけ
この順番通りにやってみてください。
この5つを毎日行っていただくだけで
カラダが本当に変わってきます！

「5大ストレッチ」その1

東京タワーストレッチ

30秒キープで

ココに効く

腰痛

むくみ

血行不良

肩こり

反り腰

猫背

骨盤のゆがみ

自律神経

疲れの解消

など

CamScannerでスキャン

スゴい！

「これだけで全部整う」万能ストレッチ

毎日やっていただきたい5大スゴレッチ、その1つ目が「東京タワー」です。
このストレッチは、セルフケアがなかなか習慣化できない人でも簡単にできて、「とにかくこれだけですべてがよくなる！」というストレッチを開発したくて、数年をかけて改良を重ねてきたものです。
アキレス腱伸ばしのような体勢から、「カンチョー」のポーズで腕をグッと天に伸ばし、最後に頭を軽く傾けるこのストレッチ。股関節の前面（腸腰筋）・体側（わきから腰）が伸び、カラダの前後バランス・左右バランス・骨盤の旋回バランスが整います。すると、猫背・反り腰・骨盤のゆがみ解消、肩こり・腰痛の改善、冷えやむくみ、疲労解消や自律神経の乱れにも効果的！ まさにこれだけですべてが整う万能ストレッチです。ちなみに、東京タワーの他に「エッフェル塔」「自由の女神」「ピサの斜塔」などもありましたが……東京タワーが一番です。

さらに詳しいやり方は、次ページで写真つきで

HOW TO 東京タワーストレッチ

STEP 1

足を深く
(前足、後ろ足ともに
90度になるように)
曲げる

STEP 2

手をカンチョー
ポーズで組み、
そのまま
天井に向けて
グッと伸びる
(腕は耳に
くっつけるように)

CamScannerでスキャン

『5大ストレッチ』その1
東京タワーストレッチ

STEP
3 前足を出しているほうにカラダをクッと傾け、30秒キープ!

反対側も同じように!

POINT
STEP2で伸びたときにバランスがとりづらい場合、
ひざは地面につけたまま(STEP1の状態)でもOKです。

CamScannerでスキャン

「5大スゴレッチ」その2

マーメイドストレッチ

体幹バランス
呼吸が深くなる
腸の機能向上
便秘解消
腰痛
骨盤のゆがみ
くびれ
自律神経
疲れの解消
反り腰
など

CamScannerでスキャン

ヤバい！

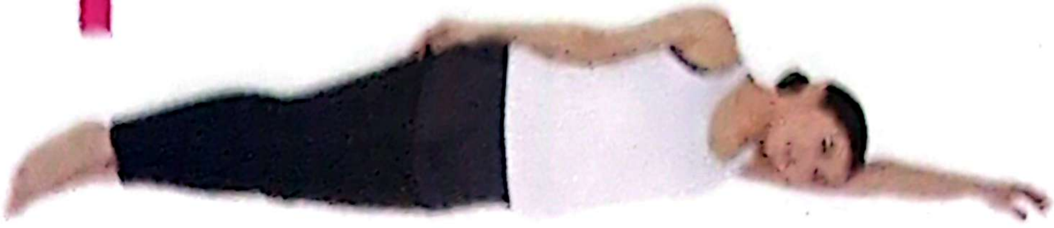
これだけで「治療1回分」の効果がある!?体側が伸びまくるマーメイド

5大スゴレッチその2は、マーメイド。とにかく体側（わきから腰）がめちゃくちゃ伸びる。これだけで治療1回分くらいの効果があるんじゃないかというくらいのインパクトのあるストレッチです。
体幹のゆがみがリセットされるだけでなく、体幹の中にある内臓にも働きかけるので、呼吸がしやすくなる・腸の消化がよくなり便秘が解消されるなどの効果も。腰痛やくびれにも効果絶大です。
ちなみにこのストレッチ、開業前（8年以上前）から患者さんに指導しているもので、修業先で最初に教えてもらったとき、「こりゃスゴい!」とあまりの効果に衝撃を受けました。そこから顔の位置や手の位置など改良を加えて、今の形になっています。
ちなみに名前は、「ゴマちゃん」や「アザラシ」などもあるのですが、「人魚みたい！」と声をかけると女性の患者さんが喜ぶので、マーメイドになりました。

さらに詳しいやり方は、次ページで写真つきで

CamScannerでスキャン

STEP
1 真横になって寝転がる
浜に打ち上げられた人魚のように



STEP
2 天井側の足を直角にしセットして、下側の足はピンと反らす

STEP
3 手をついて上体を起こす

CamScannerでスキャン

STEP

4

**支えになるひじをまっすぐ伸ばし、
反対側の手は腰に。そして、
顔は足のほうに向け、30秒ほどキープ！**

人魚降臨
30秒キープ！

CamScannerでスキャン

「5大スゴレッチ」その3

リンパストレッチ

15秒キープで

ココに効く

- 肩こり、
- 首のしわ、
- 内巻き肩
- リンパの流れ
- バストアップ
- 猫背
- 顔のむくみ
- 自律神経

など

CamScannerでスキャン

気持ちいい!

顔のむくみや首のしわまで解消! 上半身のゆがみをごっそり整える「リンパ」

5大スゴレッチその3は、このリンパ。このストレッチは胸が開かれ、鎖骨と首の前面がよく伸びます。すると、内巻き肩や猫背の解消、首のしわや顔のむくみ、バストアップなど、胸から上の症状によく効きます（呼吸もとってもラクになります）。

もともとは「人工呼吸」からヒントを得たストレッチで、「気道確保」をするときにあごを上げる（＝呼吸が通りやすくなる）動きを再現できないかと始めたものです。

カラダのかたい人は、後ろに倒れるときにバランスを崩しやすいので、大きく足を開くか、椅子に座ってやってもらっても大丈夫です。

ちなみに、当初は「気道確保ストレッチ」という名前でしたが、あまりにも不評のためリンパストレッチに改名した経緯があります。

さらに詳しいやり方は、次ページで写真つきで

STEP

1

足を閉いて、
腰の後ろで手を組む

キュッ
と握って

CamScannerでスキャン

STEP

2

組んだ腕を**グッと下**に下げ、肩甲骨を伸ばす

STEP

3

首の力を抜き、自然と(**重力の力で**)背中側に**頭を倒す**。このまま**15秒程度キープ**
(立ち姿勢で難しい人は椅子に座ってやっても大丈夫!)

CamScannerでスキャン

『5大スゴレッチ』その4

相撲ストレッチ

[illegible]

ココに効く

- 美脚
- ヒップアップ
- 姿勢の改善
- バストアップ
- 美肌
- くびれ
- 二の腕のたるみ
- [illegible]
- など

どすこい！

お腹や二の腕もスッキリ！
四股とツッパリで
ナイスバディをつくる

5大ストレッチその4は、「相撲」。その名のとおり、四股のポーズからカラダをひねりながらツッパリを繰り返します。カラダの動きを整える「対角・螺旋運動」に特化した動きで、体幹のゆがみのリセットを中心に、くびれ、二の腕のたるみ、バストアップなど、女性に多い悩みを解消してくれるストレッチです。患者さんからは、「毎日続けたらバストアップした！」「二の腕が細くなった！」「背中の肉がなくなった！」などの声が続出しています。

ちなみに著者・萩原は相撲ラブ。ツッパリの動きは、稽古のときには「鉄砲」と呼ばれていて、四股と合わせて基本稽古の一つです。この組み合わせの効果は抜群！さすが日本の国技、スゴい！

さらに詳しいやり方は、次ページで写真つきで

CamScannerでスキャン

HOW TO　　**相撲ストレッチ**

STEP
1

足を肩幅より
大きく開き、

STEP
2

腰を落として
「四股」の姿勢に

段ボール箱を
持ち上げる
ように

CamScannerでスキャン

STEP

3 片腕を後ろに大きく引き、反対の腕を前に押し出す運動（＝「ツッパリ」）を30秒～1分程度繰り返す。押すよりも「引く」を強く意識する

背すじはまっすぐをキープ。
背中を中心にひねるイメージで行うとより効果的

CamScannerでスキャン

「5大スゴレッチ」その5

ムエタイストレッチ

20回反復で

ココに効く

O脚
足のむくみ
ヒップアップ
便秘解消
腕のつけ根
肩甲骨
など

CamScannerでスキャン

強い！

ひざ蹴りの動きで下半身を整える、めざせ体幹モンスター！

5大スゴレッチ、最後は「ムエタイ」。ひざ蹴りのように手足を合わせる動きで、「対角・螺旋運動」を強化。特に下半身を整えるストレッチです。

みぞおちを中心に、手足を振り子のように動かすことで下半身が大きく動き、O脚・足のむくみ・ヒップアップ・便秘解消など効果はモリモリ！

患者さんからは、「今までヒップアップに効くと言われるエクササイズをしたけど、こんなに効果があったのは初めて!」との声が。

なお、この「ムエタイストレッチ」と「相撲ストレッチ」は、リセット・ストレッチ（東京タワー、マーメイド、リンパ）を行ってからやるとより効果的です。

サッカーストレッチ、対角ストレッチ、ひざ蹴りストレッチ……なかなかしっくりくるネーミングがなかった中、「ひざ蹴りといえばムエタイ（タイのキックボクシング）だろう」と半ばやけくそでつけたら意外としっくりきた名前です。

さらに詳しいやり方は、次ページで写真つきで

STEP 1

足を前後に開き、足が出ている
ほうの手を直角に上げる。
もう片方の腕はみぞおちに

CamScannerでスキャン

STEP

2

上げた手と、後ろ足のひざを「みぞおち」で交差させる（ひざ蹴りのようなイメージ）。合わせたら、1の体勢に戻り、またひざ蹴り。この動きを10〜20回程度続ける

反対側も同じように！

対角のバランスを整える動きなので、背すじは伸ばし、みぞおちで交差させる

CamScannerでスキャン

お腹をへこませたいあなたに
とっておきの話

さぁ、お伝えした5大スゴレッチ。
この5つをきちんと行うだけで、体調がよくなるのはもちろん、姿勢がよくなり、ウエストまわりなどもキュッと引き締まっていきます。
そんな中、スゴレッチの方法をお伝えしているときに多い要望が、「お腹をへこませたい!」「くびれをつくりたい!」というもの。そこでここでは、くびれをつくるためのとっておきの方法をお伝えしたいと思います。

いち早くくびれをつくる方法・・・それは、**3つのリセットストレッチ（「東京タワー」「マーメイド」「リンパ」）の最中にドローイン**を行うことです。

ドローインとは、お腹にギューーーーーッと力を入れてへこます動き。
これをリセットストレッチの最中に行うと、ウエストがより引き締まりやすくなるのです。**特に東京タワーストレッチのときには、ドローインをしながら、カラダを「上下にゆらす」**と引き締め効果がさらにアップ！
通常のスゴレッチに慣れてきたら試してみてください。引き締め効果以外にも関節の柔軟性や血流がアップするのでカラダ全体に効きます（もちろん通常どおりやっていただくだけでも効果は充分にあるので、無理は禁物ですよ）。

CamScannerでスキャン

第2部

気になる症状に特化「サブスゴレッチ」

第2部は、「サブスゴレッチ」。
第1部で紹介した5大スゴレッチはぜひ毎日行っていただきたい
必須のストレッチなのですが、
サブスゴレッチは特定の箇所・症状に特化したストレッチ。
「特に気になる症状がある!」という方には、
サブスゴレッチを組み合わせていただくことで
より効果が期待されます。
ページの右下にあるタグを参考にしながら
取り組めそうなものを探してみてください。

CamScannerでスキャン

トルネードストレッチ

STEP 1

足を肩幅より大きく開き、
前ならえ！の体勢に

STEP 2

その体勢から、
遠心力を使って
腕を左右に
大きくふる

姿勢
内臓
血流
くびれ

About This Stretch

トルネードストレッチは、腕の遠心力と反復力を使ったストレッチ。**とにかく簡単**なのに、姿勢、内臓、血流とカラダ全体を整え、その**効果はオールマイティ！**特に**くびれには最高に効きます。**腕を左右にぶんぶんふりまわしてトルネードを起こしましょう！

背骨を中心に腕を回す！（15～30秒程度）

トルネードストレッチ

1

足を肩幅より大きく開き、
前ならえ！の体勢に

STEP

2

その体勢から、
遠心力を使って
腕を左右に
大きくふる

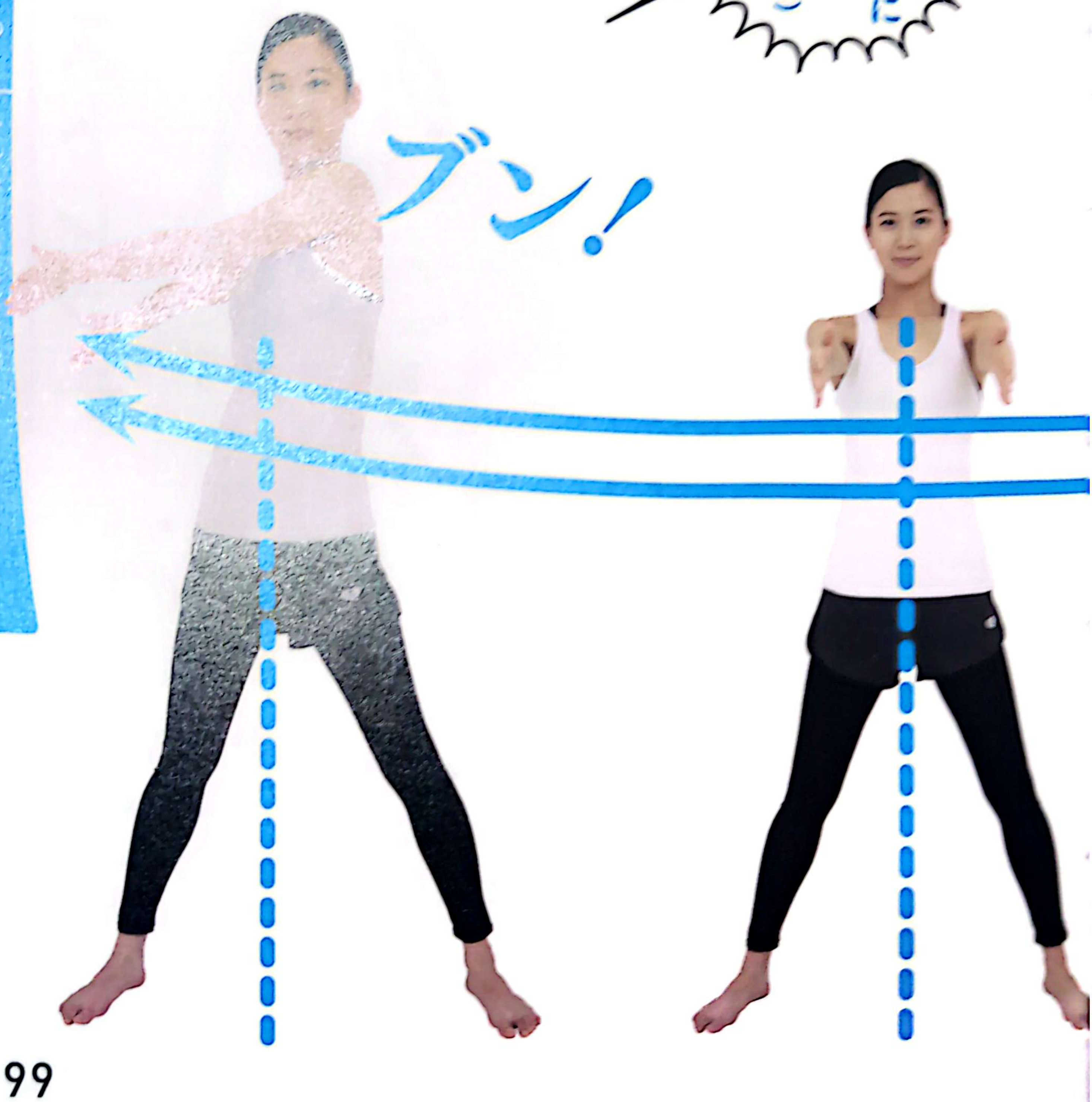
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

CamScannerでスキャン

About This Stretch

トルネードストレッチは、腕の遠心力と反復力を使ったストレッチ。とにかく簡単なのに、姿勢、内臓、血流とカラダ全体を整え、その効果はオールマイティ！ 特にくびれには最高に効きます。腕を左右にぶんぶんふりまわしてトルネードを起こしましょう！

背骨を中心に腕を回す！
（15～30秒程度）



CamScannerでスキャン

Stretch

く多い症状が「カラダが丸まってしまっている」
をのぞく時間が多いのが原因です)。カラダが
が浅くなり、浅い呼吸は自律神経が乱れる原因
とパカと胸を前後に開くことで深い呼吸に戻すこ
このストレッチ。ストレッチの名前は、サンマの
の開きでも、お好きな開きでどうぞ!

勢に

と
いで)
15～30秒程度)

アジの開きストレッチ

STEP 1

足を肩幅より大きく開き、
まっすぐ前に伸ばす
(手は閉じてもOK)

STEP 2

胸を開くように
腕を後ろに
グンと引き、

猫背
カラダの丸まり
呼吸を深く

アジの開きストレッチ

STEP
1

足を肩幅より大きく開き、
まっすぐ前に伸ばす
(手は閉じてもOK)

STEP
2

胸を開くように
腕を後ろに
グンと引き、

猫背
カラダの丸まり
呼吸を深く

CamScannerでスキャン

About This Stretch

現代人にとにかく多い症状が「カラダが丸まってしまっている」こと（PCや携帯をのぞく時間が多いのが原因です）。カラダが丸まると、呼吸が浅くなり、浅い呼吸は自律神経が乱れる原因に。そこで、パカパカと腕を前後に開くことで深い呼吸に戻すことができるのがこのストレッチ。ストレッチの名前は、サンマの開きでも、サバの開きでも、お好きな開きでどうぞ！

STEP

3

最初の体勢に腕を戻す（パチン！と鳴らす勢いで）

これを繰り返す（15～30秒程度）

CamScannerでスキャン

壁ドンストレッチ

STEP 1

壁の前で横向きに立ち、
壁側の手を後ろに、
壁側の足を一歩前に出す

STEP 2

そのまま、
壁に
もたれかかる

猫背

内巻き肩

CamScannerでスキャン

About This Stretch

ストレッチをする前に寝落ちしてしまう人が多かったので、横になる前、壁によりかかるだけでできるストレッチはないものか……と考えてできたのがこの「壁ドン」。胸から腕にかけて伸びるので、肩の内巻きや猫背の人に最適。呼吸が通って眠りが深くなります!

STEP
3 顔を壁と反対側に向けて15〜30秒キープ!（反対側も同様に）

CamScannerでスキャン

四股ひねりストレッチ

STEP
1
足を大きく開き、背筋を伸ばす
（相撲の四股の体勢）

STEP
2
肩を入れる

骨盤のゆがみ

体幹バランス

股関節

膝

内転筋

CamScannerでスキャン

About This Stretch

その昔、イチローがよくやる「肩入れ」ストレッチを見ていて、試しに顔を天井に向けたらどうなるんだろう？と思って試したところ、これが効果抜群！カラダのゆがみ（特に前面のねじれと股関節）によく効きます。運動前の準備運動にもおすすめです。

STEP 3 そのまま顔をくるっと天井のほうに向けて15〜30秒キープ！（反対側も同様に）

アリゲーターストレッチ

STEP

1

体育座りの姿勢になり、
手で足の裏をつかむ

かかとを押し出すように
少しずつひざを伸ばしていく

STEP

2

CamScannerでスキャン

About This Stretch

反り腰の人にぜひおすすめなのが、このアリゲーターストレッチ。ワニの口のような体勢で、足の裏側から背中にかけて、カラダの裏側がよく伸びます。カラダのかたい人でも気軽にできます！ちなみに、フローリングの上ではかかとが痛いので、布団の上などで行うのを推奨します。

STEP

3 頭を下げて背中を伸ばす。そして、手でグッグッと圧力を加えて、背中や腰が伸びるのを感じる。15秒程度続ける

CamScannerでスキャン

アリゲーターストレッチII

反り腰
首
背中
足の裏

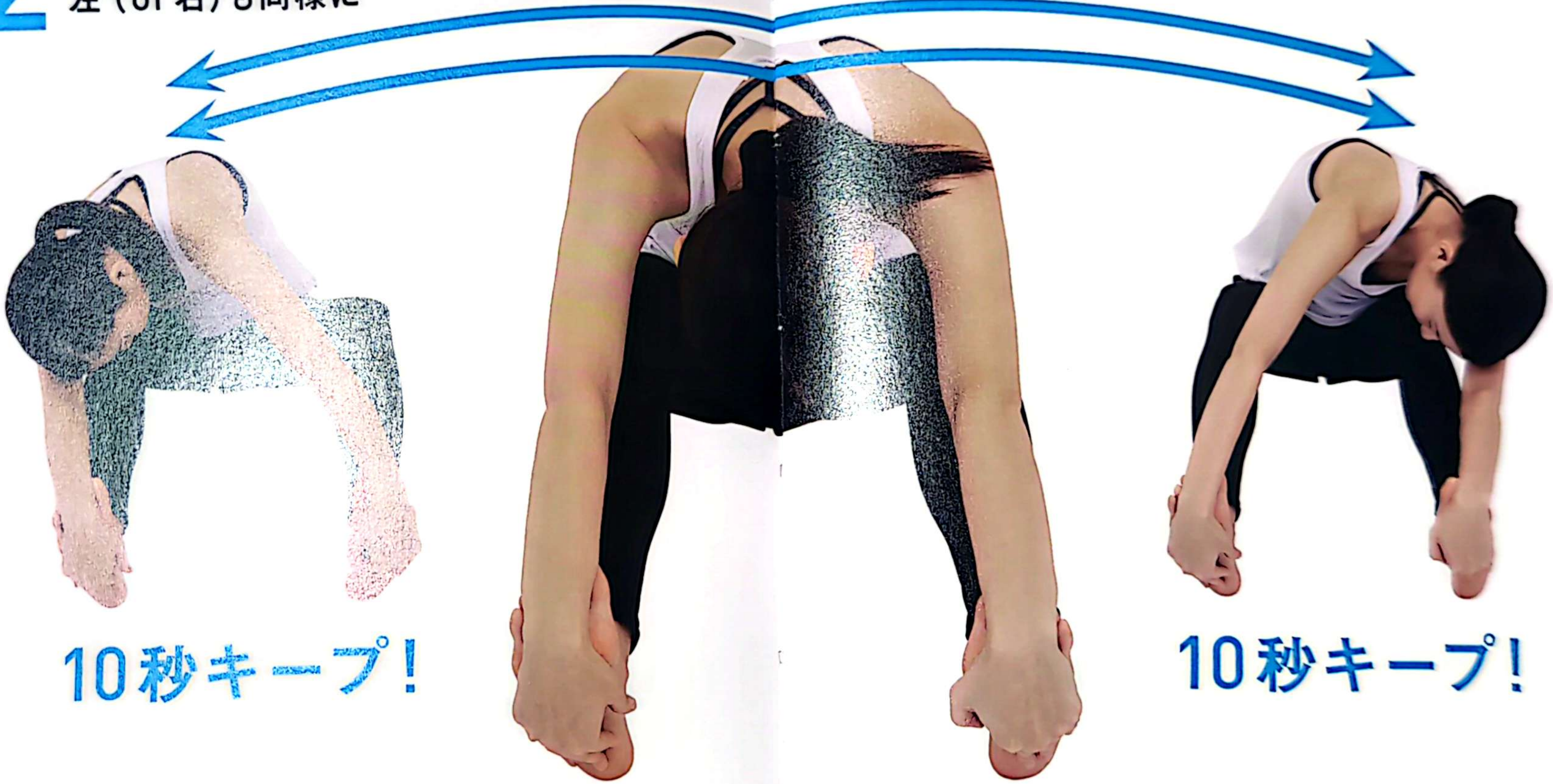
STEP **1** アリゲーターストレッチと同じ手順で、

1. 体育座りの姿勢になり、手で足の裏をつかむ
2. かかとを押し出すように少しずつひざを伸ばしていく
3. 頭を下げて背中を伸ばす

About This Stretch

このストレッチは、前ページで紹介した「アリゲーター」の応用編。アリゲーターストレッチと同じ体勢をつくったら、右に10～30秒、左に10～30秒それぞれ傾けます。**腰まわりがさらに伸びる**ので、**反り腰**や**腰痛**の気になる人にはぜひ試していただきたい!

STEP **2** 右（or左）に傾き、**10秒キープ!**
左（or右）も同様に



CamScannerでスキャン

アリゲーターストレッチII

1

アリゲーターストレッチと同じ手順で、

1. 体育座りの姿勢になり、手で足の裏をつかむ
2. かかとを押し出すように少しずつひざを伸ばしていく
3. 頭を下げて背中を伸ばす

10秒キープ!

- 反り腰
- 首
- 背中
- 足の後面

CamScannerでスキャン

About This Stretch

このストレッチは、前ページで紹介した「アリゲーター」の応用編。アリゲーターストレッチと同じ体勢をつくったら、右に10～30秒、左に10～30秒それぞれ傾けます。腰まわりがさらに伸びるので、反り腰や腰痛の気になる人にはぜひ試していただきたい!

STEP 2 右（or左）に傾き、10秒キープ! 左（or右）も同様に

雑巾しぼりストレッチ

STEP **1**

長座の姿勢で、
足をクロスさせる

STEP **2**

クロスさせた足の外側に
反対の腕のひじを引っかける

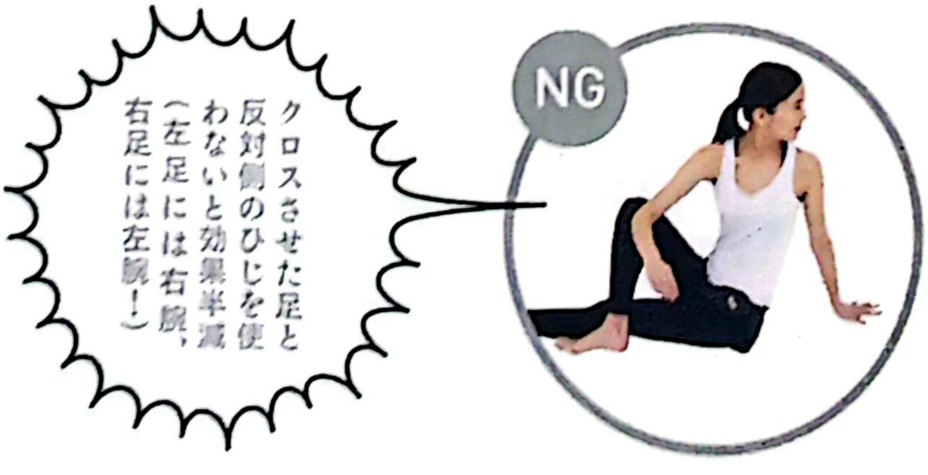
CamScannerでスキャン

About This Stretch

雑巾しぼりは、カラダをギュッとひねりながら、手足を押し合うストレッチ。特にカラダの背面のねじれを整えるのに効果的で、5大スゴレッチに加えてこのストレッチをしてもらえるとリセット効果倍増でおすすめです。

STEP

3 そのままカラダを後ろにひねりながら、ひじと足で「グッ」「グッ」と軽く押し合って抵抗をかける (反対側も同様に)



「サブスゴレッチ」その7
雑巾しぼりストレッチ

CamScannerでスキャン

ワイパーストレッチ

STEP **1** 寝転がり、
足を肩幅より大きく開く

STEP **2** 足の力を抜き、
ワイパーのように開いて閉じてを
繰り返す（15〜30秒ほど）

骨盤の開き

ぽっこり
お腹

下半身の
むくみ

O脚

CamScannerでスキャン

About This Stretch

ごろんと仰向けになって、足先をワイパーのように閉じたり開いたりするこのストレッチ。骨盤がよく動くので、開きっぱなしになっている骨盤が閉じます。O脚などに効果てきめんのほか、骨盤まわりの血流がよくなり、自律神経が整う効果もあり！朝一や眠る直前におすすめです。

足裏つっぱりストレッチ

STEP 1 寝転がり、
足を肩幅より大きく開く

STEP 2 足先を天井に向け、みぞおちから
足を押し出す感覚で、「グィッ」
「グィッ」と交互に足をつっぱる
（30秒程度）

CamScannerでスキャン

About This Stretch

みぞおちから骨盤を押し出すように足を動かすことで、**足本来の動かし方・立ち方を覚えさせる運動**。足が一本の線でまっすぐにつながり、**下半身の症状全般に効果あり！**「足がまっすぐになった」「ひざの痛みがなくなった」などの声をいただきます。**ワイパーとあわせてぜひ！**

CamScannerでスキャン

3

自宅・オフィスでもできる「椅子スゴレッチ」

本書の第３部で紹介するのは「椅子スゴレッチ」。
その名のとおり、椅子に座ったままでできるストレッチになります。
カラダを疲れさせる最大の原因は、
「長時間同じ姿勢をとること」です。
特に現代人は、デスクワークやPC、携帯電話などの影響で
カラダがガチガチになりがち。
仕事中や自宅で一息つきたいときなどに、
ここで紹介する椅子スゴレッチを行ってもらうことで
ゆがみをより早くリセットできます。
首、肩、腰、お尻まわりの痛みが改善されていきますよ！

ビーナスストレッチ

STEP
1

頭の後ろで手を組む

STEP
2

背伸びするようにカラダを横に傾ける

呼吸

わき腹

胸の前側

肩の内巻き

CamScannerでスキャン

About This Stretch

[illegible]のこのストレッチ。美の女神「ビーナス」の[illegible]で、[illegible]だけでなく、[illegible]がストレッチされるので[illegible]

STEP

3

天井を
見上げるように
顔を旋回させて
15～30秒程度
キープ!
(反対側も同様に)

大黒柱ストレッチー

STEP
1
両手を頭の後ろで組む

STEP
2
「首だけ」クッと傾ける

首

背中

背骨

CamScannerでスキャン

About This Stretch

大黒柱ストレッチは、カラダを支える大黒柱である背骨によく効くストレッチ。まず、首をクッと軽く倒し、カラダを倒し、手を使ってかる〜く押し返していきます。押し返すときは、あくまでもかる〜くで痛みが出るのはNG。背骨の一つひとつが伸び、神経の通り道が開き、神経伝達がよくなります!

STEP 3 カラダを前に倒し、おさえている手を押し返すように頭で「クッ」「クッ」「クッ」と軽く抵抗を加えて15秒程度

力を入れすぎると首すじを痛める可能性があるので、ほんのちょっと頭が動く程度の力が正解◎

大黒柱ストレッチII

STEP
1

カラダを
右(or 左)に
ひねり、
両手を頭の
後ろで組む

STEP
2

「首だけ」
クッと傾ける

首
背中
背骨

CamScannerでスキャン

About This Stretch

大黒柱ストレッチにひねりを加えたバージョンの大黒柱ストレッチII。ひねりを加えたことで前から背部の筋肉が伸びていきます。デスクワーク中心の方にはぜひおすすめ！縮まったカラダをほぐしていきましょう。

STEP 3 カラダを倒し、おさえている手を押し返すように頭で「クッ」「クッ」「クッ」と軽く抵抗を加えて15秒程度

(反対側も同様に)

CamScannerでスキャン

大黒柱ストレッチⅢ

STEP
1

片腕を
反対側の耳に
かけるように

STEP
2

「首だけ」
傾ける

呼吸
首
肩こり
血流

CamScannerでスキャン

About This Stretch

大黒柱ストレッチのバージョン3がこちら。左右の首に対応したストレッチで、血流の通りをよくする、肩こりを解消する、といった効果のある椅子スゴレッチ。パソコン仕事が続いて、一呼吸入れたいなぁというときにぜひお試しを！

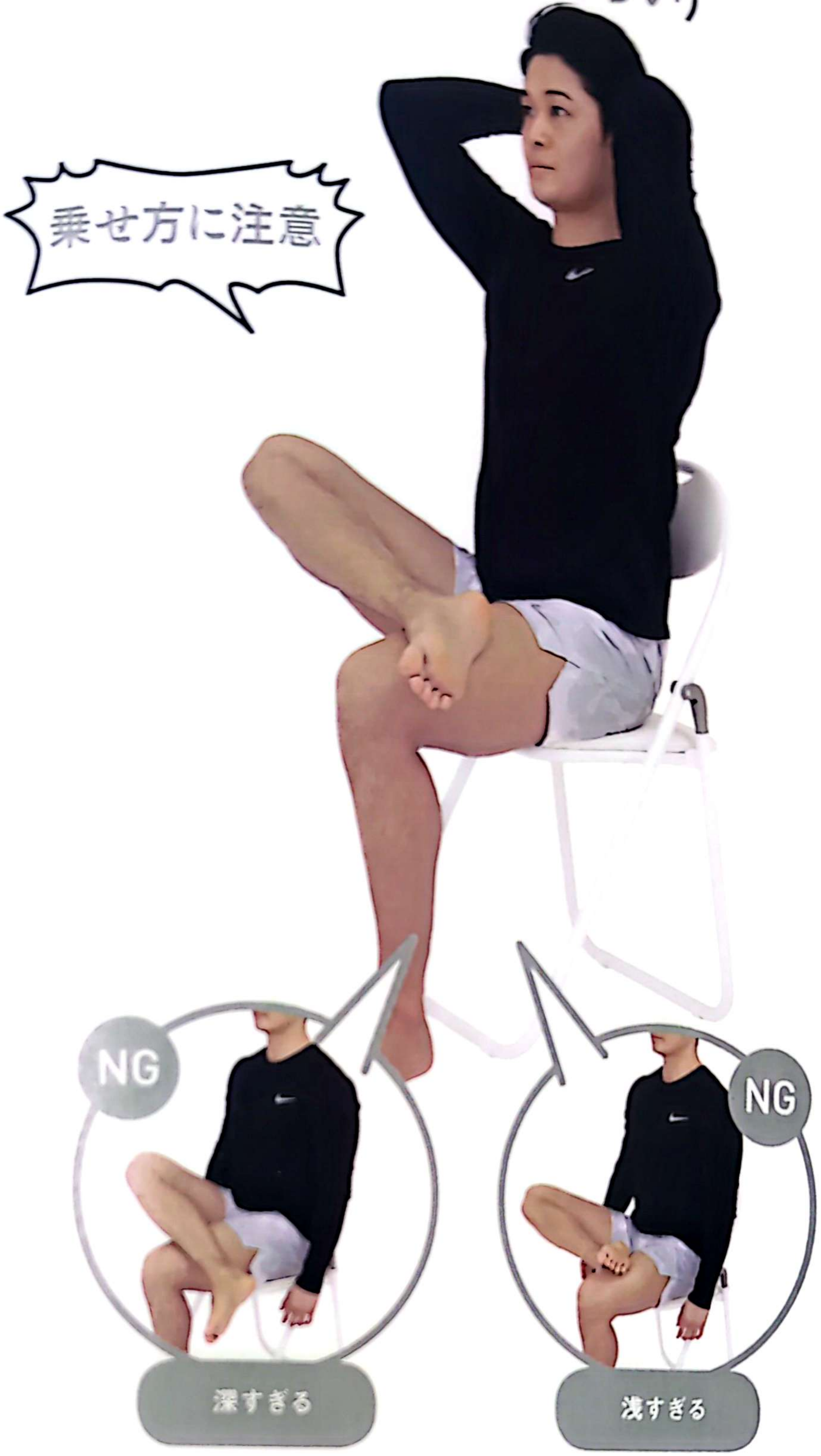
STEP **3**

カラダを軽く傾け、頭で手を押し返すように「クッ」「クッ」「クッ」と抵抗を加え、15秒程度

（反対側も同様に）

1 の上に乗せて、
4の字をつくる（くるぶしがひざの上に乗るくらい）

4の字ストレッチ



- お尻
- 股関節
- 首～背中

CamScannerでスキャン

About This Stretch

4の字ストレッチは、足を4の字のように組んで前屈するストレッチ。お尻まわりの筋肉が伸びて、足の疲れや腰痛などによく効きます。前屈も加わっているので、首や肩こりの改善にも効果あり！ 足を組むとき、浅すぎない、深すぎないように注意してください。

STEP

2

**おじぎをするように
カラダを前に倒して
15秒程度キープ！**

(反対側の足も同様に)

CamScannerでスキャン

の手を
つかむ

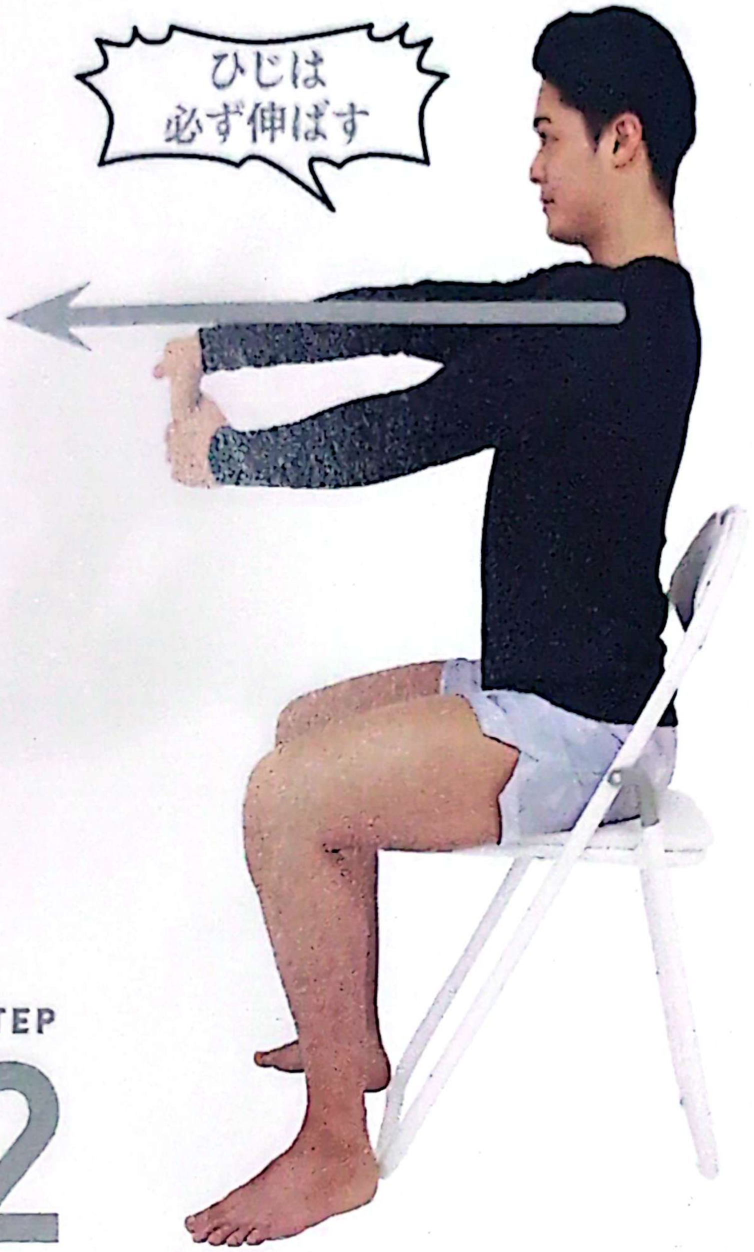
小手先ストレッチ

手の疲れ
前腕
肩の内巻き
猫背

CamScannerでスキャン

About This Stretch

こちらは、手・腕に特化した椅子スゴレッチ。前腕から手のひらが伸びて、手の疲れや肩の内巻きに効果あり。私が修業時代、手を使いすぎて痛かったときに常にやっていたものです。特に手を使った仕事をしている人におすすめです！



STEP

2

つかまれたほうの手を、まっすぐ伸ばして15秒程度キープ！

(反対側も同様に)

CamScannerでスキャン

メトロノームストレッチ

STEP **1** **足を開き、**
手を頭の後ろで組む

STEP **2** **メトロノームのように連続で**
左右にカラダを傾ける。
これを15～30秒程度続ける
※立ってやってもOKです

呼吸

左右バランス

腰痛

About This Stretch

振り子のようにカラダを左右に大きく動かすのがこの「メトロノーム」。体幹が動くことで体側の筋肉がストレッチされ、左右バランスが整います。カラダのゆがみ、カラダのクセが改善されていきます！ このストレッチは立ってやってもらってもOKです。

CamScannerでスキャン

メトロノームストレッチ

STEP 1
足を開き、
手を頭の後ろで組む

STEP 2
メトロノームのように連続で
左右にカラダを傾ける。
これを15〜30秒程度続ける
※立ってやってもOKです

呼吸

左右
バランス

腰痛

CamScannerでスキャン

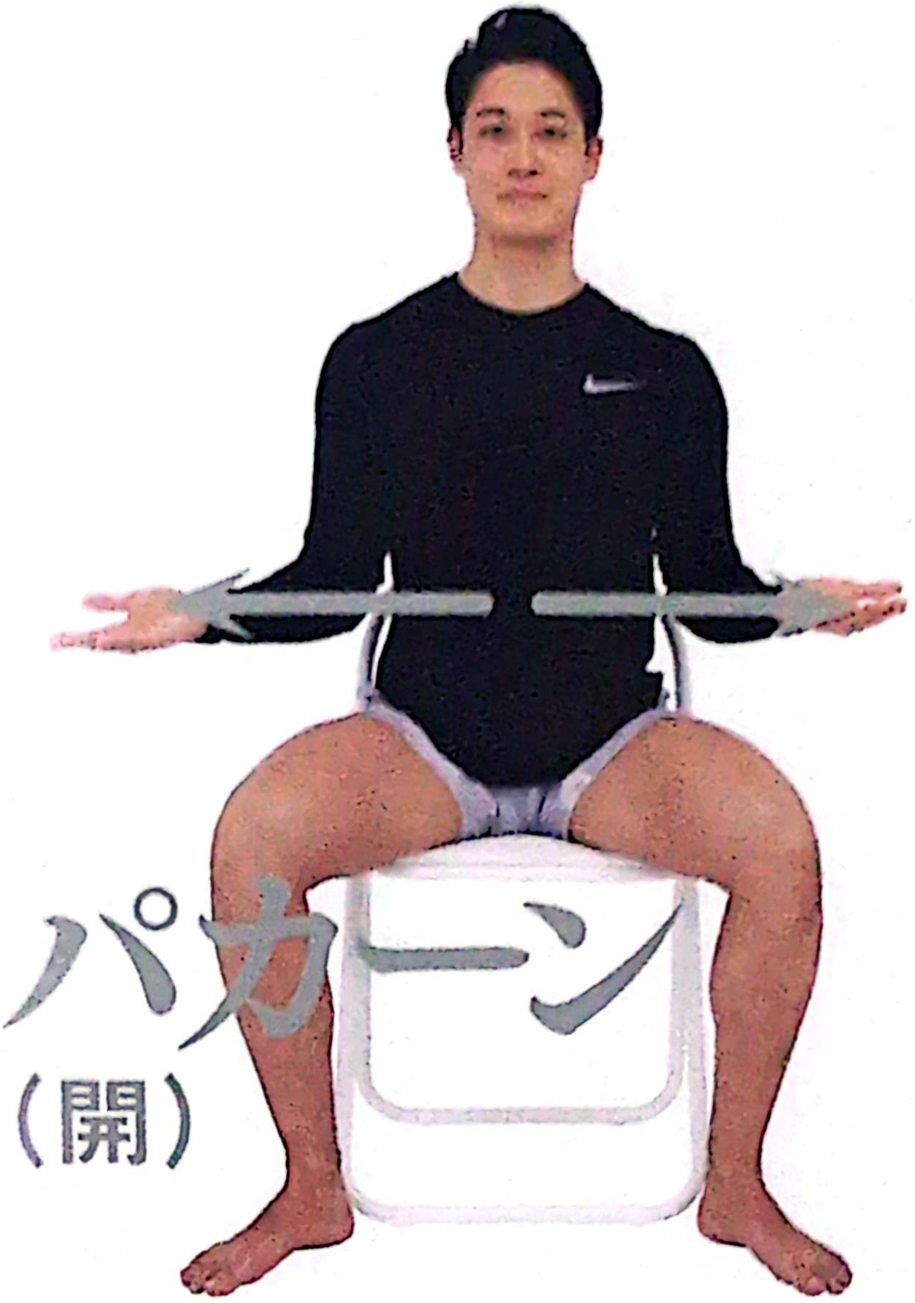
About This Stretch

振り子のようにカラダを左右に大きく動かすのがこの「メトロノーム」。体幹が動くことで体側の筋肉がストレッチされ、左右バランスが整います。カラダのゆがみ、カラダのクセが改善されていきます！このストレッチは立ってやってもらってもOKです。

ウェイトレスストレッチ

STEP 1
手のひらを上にし、わきをしめる
（ウェイトレスさんが
お盆を持っているような体勢）

STEP 2
わきに腕をつけたまま両腕を
開き、開いたらまた閉じる。
これを30秒程度繰り返す



内巻き肩
腕のねじれ

CamScannerでスキャン

About This Stretch

腕を開いて肩甲骨を寄せるこの椅子スゴレッチ。腕のねじれと肩の内巻きが解消されます。もともとは、肩のリハビリで使われている動きを応用したものです。肩のインナーマッスルの強化にもつながります。肩甲骨がゴリゴリ動いて気持ちいいですよ！

CamScannerでスキャン

背泳ぎストレッチ

STEP 1
肩に手を当ててスタンバイ（真ん中の写真）

STEP 2
その体勢から、片腕ずつ背泳ぎをするように腕を回していく。みぞおち（カラダの中心）から腕を動かすイメージで、ひじで円を描くように。これを30秒程度繰り返す

脳の疲れ

上半身の血流

肩甲骨の柔軟性

About This Stretch

背泳ぎストレッチは、その名のとおり背泳ぎをするときのようにひじを後ろのほうにぐるぐる回す運動です。肩甲骨につながっているすべての筋肉がストレッチされ、内巻き肩、肩から頭にかけての血流改善、呼吸や姿勢にも効きます！ みぞおちから腕を動かす意識でやると最大の効果が発揮されます。

CamScannerでスキャン

背泳ぎストレッチ

STEP
1 肩に手を当ててスタンバイ（真ん中の写真）

STEP
2 その体勢から、片腕ずつ背泳ぎをするように腕を回していく。みぞおち（カラダの中心）から腕を動かすイメージで、ひじで円を描くように。これを30秒程度繰り返す

- 脳の疲れ
- 上半身の血流
- 肩甲骨の柔軟性

CamScannerでスキャン

About This Stretch

背泳ぎストレッチは、その名のとおり背泳ぎをするときのようにひじを後ろのほうにぐるぐる回す運動です。肩甲骨につながっているすべての筋肉がストレッチされ、内巻き肩、肩から頭にかけての血流改善、呼吸や姿勢にも効きます！ みぞおちから腕を動かす意識でやると最大の効果が発揮されます。

CamScannerでスキャン

Q ストレッチをしているときの呼吸はどうしたらいいですか？

A 特に意識せずに自然呼吸で大丈夫です。呼吸が止まってしまうのは、伸ばし過ぎて力んでいるときです。リラックスして「気持ちいい」程度でストレッチしてみてください。

Q いつやるのが一番効果的ですか？

A 一番おすすめなタイミングは、朝起きてすぐ（眠ったあとのカラダの縮こまりを解消！）。または、夜お風呂に入る前（1日のカラダのゆがみを解消！）です。

Q ストレッチは1日何回やったらいいですか？

A 何回でも構いません。推奨は、「朝・晩」の2回です。ただ、最初のほうでがんばり過ぎて三日坊主になるのは避けたいので、まずは1日1回を目安に習慣化してみてください。1日の回数よりも、毎日続けることがとにかく重要です。

Q どのストレッチから始めたらよいですか？

A 「リセット」してから「連動」させると効果が最大限発揮されるので、基本的にはリセットストレッチ（東京タワー、マーメイド、リンパ）のあとに連動ストレッチ（相撲＋ムエタイ）の順番を推奨します。サブスゴレッチや椅子スゴレッチは、適宜取り入れていただいてOKです！

Q ストレッチは左右均等にやったほうがよいですか？

A 左右やってみて、自分が「やりにくい」と感じる側を多めにやるとよいでしょう。やりにく

CamScannerでスキャン

いというのは、「筋肉が縮んでいる」ということなので、しっかり伸ばしてください。逆にやりやすい側ばかりやるのは厳禁です。筋肉が伸び過ぎてカラダのバランスをより崩してしまいます。

Q　ストレッチをしたら痛くなりました。続けた方がよいですか？

A　痛みの種類によります。ズキズキするような痛みがあるときはお休みしてください。伸ばし過ぎて筋肉が傷ついている恐れがあるので、いったんカラダを休めて、もっとやさしくストレッチをしてみてください。

一方、筋肉痛のような痛み、イタ気持ちいいような痛みはほどよく筋肉が伸びている証拠なので、気持ちいい程度にストレッチしても大丈夫です。

Q　5大スゴレッチにサブスゴレッチを加える場合の例を教えてください

A　いくつかのパターンを紹介しましょう（カッコ内の数字は該当ページ）。

○バストアップコース……アジの開き（100）、壁ドン（102）
○くびれコース……トルネード（98）、四股ひねり（104）、雑巾しぼり（110）、メトロノーム（134）
○デスクワーク中心の人……椅子スゴレッチ
○反り腰、立ち仕事が多い人……アリゲーター（106）、ワイパー（112）、足裏つっぱり（114）
○肩こりや腰痛解消……アリゲーター（106）、雑巾しぼり（110）、椅子スゴレッチ
○自律神経を整えたい人……椅子スゴレッチ
○産後の骨盤ケアやO脚の人……ワイパー（112）、足裏つっぱり（114）

CamScannerでスキャン

おわりに

本書『スゴレッチ』を手にとっていただき、まことにありがとうございました！

治療家になってから16年間、どうすればもっと簡単に人を治すことができるか、もっと簡単に健康になることができるかと考え続けてきました。

施術をする中で、健康を失った人が健康を取り戻したときの笑顔、歩けなかった人が歩けるようになったときの笑顔、それを見ていた大切な家族や仲間の笑顔は、忘れることができないくらい素晴らしい瞬間です。

そんな連鎖を世の中でもっと広めていきたい、そんな思いを込めて、スゴレッチを世に送り出させていただきました。

本編でもお伝えしましたが、新しい施術方法を考えるとき、私は自分で「もっとここを伸ばしたいなぁ……」「この動きは連動によさそうだなぁ……」といった具合で、いつでもどこでもカラダをさわり、ストレッチを試作してきました。そして、ストレッチで手に入れた知恵を施術に反映してきました。

つまり、私にとって「ストレッチ」と「治療（施術）」は同義。切っても切り離せない関係にあります。

今回紹介した「5大スゴレッチ」、加えて「サブスゴレッチ」「椅子スゴレッチ」は、

CamScannerでスキャン

何百というストレッチの中から特に効果が高いものを厳選し、そこから細かい改良を加えた集大成。いうなれば、私の治療家人生を込めた「魂のストレッチ」です！（笑）

健康は何にも代えがたい一番の資産と言いますが、カラダは生まれてから死ぬまでずっと一緒、生涯にわたって付き合い続ける最高のパートナーです。

最高のパートナーと最高の人生を過ごすために必要なのは何かといえば、カラダの声を聞き、細やかなケアをしてあげること……言い方を換えれば、予防の習慣を身につけること。これが、死ぬまで健康的に自分のカラダと付き合っていく最良の方法です。

人生がどんどん長くなる分、健康なカラダさえあれば人生の可能性は無限に広がると信じています。

「もっと健康を簡単に」。みなさんのカラダが整っていくことによって、心も整い、笑顔が増え、人生をエンジョイしてくださるきっかけとなることを、心から願っています。